

## JOURNEE DE SENSIBILISATION A L'AROMATHERAPIE

### Objectifs :

- Etre capable d'utiliser les huiles essentielles de base en toute sécurité
- Etre capable de créer des synergies aromatiques à visée relaxante, en diffusion, en massage en lien avec l'activité Snozelen

### Contenus :

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Qu'est-ce qu'une essence ?

Choisir une huile essentielle de qualité

Les modes d'administration

Les précautions d'emploi et toxicité

Les indications de l'aromathérapie en lien avec les activités existantes dans les établissements (Snozelen, soins esthétiques...)

Les huiles essentielles de base

L'odorat et ses mécanismes

Des synergies relaxantes

### Méthodes :

Distillation en images

Démonstration de diffuseurs d'huiles essentielles

Atelier olfactif

Elaboration de « recettes aromatiques »